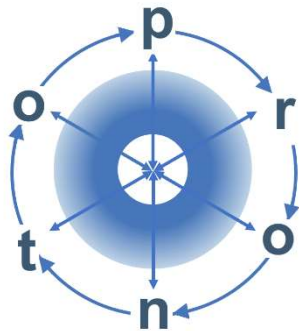


www.pronto.ch | Sites als pdf

Pronto!-Detailldarstellung

Einleitende Bemerkungen

Wir schauen uns hier das Pronto!-Bewusstseinsstraining detaillierter an und erfahren, wie es dazu beiträgt, das Bewusstsein selbst immer leichter und schneller zu erfahren.



Über das Anklicken der Buchstaben oder via Menü finden sich zu den einzelnen Elementen von pronto! detailliertere Erläuterungen. Die Erläuterungen lassen sich auch als pdf herunterladen. Zudem gibt es jeweils ein Audio, in dem die Inhalte erläutert werden. Beide finden sich via Symbol in der Titelseite und im Menü **Medien**.

Die einzelnen Elemente des Bewusstseinsstrainings wirken mit ihren Übungen aufeinander und verstärken sich gegenseitig. Zusammen bilden Sie ein sinnvolles Ganzes.

Aktuell ist ein Buch in Arbeit, das pronto! und seine Grundlagen noch weitaus ausführlicher erläutert. Gleichzeitig wird die Website laufend ergänzt, insbesondere im Bereich Medien. Wenn Sie sich für meinen **Newsletter** eintragen, werde ich Sie darüber informieren, wenn neue Inhalte zur Verfügung stehen und das Buch fertig ist.

Was üben wir?

Mit allen Übungen stärken wir zwei Fähigkeiten: uns auf etwas zu fokussieren sprich unsere Sammlungsfähigkeit und etwas ganz aufmerksam und zu betrachten, unsere Achtsamkeit. Zudem kultivieren wir eine zugewandte und annehmende Haltung uns selbst und anderen gegenüber. Alle drei sind wichtige Arbeitsinstrumente, die wir benötigen um immer vertrauter mit unserem Erleben und dem Bewusstsein selbst zu werden. Wir üben uns darin bewusst mitzubekommen, was wir gerade erleben. Dabei werden wir entdecken, dass unser Erleben zwei Aspekte, Ebenen oder Facetten hat:

- Da sind einerseits all die Bewusstseinsinhalte wie Gedanken, Gefühle, Stimmungen, Handlungsimpulse etc. und
- andererseits das Bewusstsein selbst.

In unserem Alltag sind wir normalerweise durch unsere Bewusstseinsinhalte so absorbiert, dass wir das Bewusstsein selbst gar nicht bemerken. Damit verpassen wir aber eine entscheidende Ressource oder Möglichkeit. Wenn wir das Bewusstsein selbst erleben



bemerken wir, dass diese Erfahrung mit tiefer Ruhe, stiller Freude, Offenheit, Klarheit, Zugewandtheit etc. um nur ein Aspekte zu nennen, verbunden ist. Je mehr wir damit vertraut werden, desto mehr können wir uns inmitten des grössten Trubels ganz sicher und Zuhause fühlen. Das ermöglicht uns heilsamer für uns und andere den Herausforderungen zu begegnen, die anstehen - offen und bereit - eben ganz pronto!.

Wie üben wir?

Je häufiger wir mit pronto! üben, desto schneller und leichter finden wir in die Erfahrung des Bewusstseins. Deshalb gilt lieber **häufiger kurz, als selten lang**. Weil die einzelnen Elemente von Pronto! ein Ganzes bilden, empfiehlt es sich mit ihnen der Reihe nach zu üben. Wenn wir mit den Übungen vertraut geworden sind, können einzelne Übungen auch für sich und separat geübt werden, passend zur Alltagssituation. Dennoch sollte pronto! immer wieder als Ganzes geübt werden.

Pronto! können wir überall und in jeder Körperhaltung üben. Zu Beginn empfiehlt es sich dafür einen ruhigen Ort zu wählen und sich aufrecht und bequem hinzusetzen. Wenn wir mit den Übungen vertraut sind uns den Ablauf gemerkt haben ist es gut, pronto! überall zu üben, beim Spaziergehen mit dem Hund, beim Warten an der Kasse im Laden, während der Fahrt mit dem öffentlichen Verkehrsmittel, beim Warten auf die Strassenbahn, beim Autofahren im stockenden Kolonnenverkehr, während dem Duschen oder Baden, während der Kaffeepause etc. Wenn wir das tun, wirken die Übungen immer mehr in unseren Tag und führen dazu, dass wir in einer friedlichen, positiven Gemüthsstimmung unterwegs sind.

Beim Üben können wir die Augen offen oder geschlossen halten. Damit wir auch während des Tages beispielsweise während einer Besprechung, beim Warten in der Schlange an der Kasse, beim Spaziergehen etc. mit pronto! arbeiten können, empfiehlt es sich, immer wieder mit offenen Augen zu praktizieren.

Es ist nicht einfach sich in einem vollen Alltag an pronto! zu erinnern und sich die Zeit dafür zu nehmen. Damit es möglichst oft am Tag klappt, ist es zu empfehlen, die Praxis mit pronto! mit wiederkehrenden Tätigkeiten zu verbinden, wie Zähneputzen, zur Toilette gehen, dem Arbeitsweg, Aufstehen und Zubettgehen etc.